16.021 Zemiakový šalát s uhorkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky IX. - XI.	22,00	15,40	25,00	17,50	28,00	19,60	32,00	22,40
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
uhorky sterilizované b. n.	1,50	1,35	1,80	1,62	2,00	1,80	2,50	2,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35
olej olivový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,50	0,50
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie mleté čierne			0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	150		200		230		260	

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody, scedíme, necháme vychladnúť. Pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú zaparíme vriacou vodou a nadrobno pokrájané uhorky. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	608	146	2,63	1,8	0,9	27,3	4,1	29,5	1,4	0,018	0,1	0,1	20,3	0,0
B	891	214	3,83	2,9	1,5	39,4	6,0	42,5	2,0	0,028	0,2	0,1	29,4	0,0
C	1045	251	4,36	3,9	2,1	45,3	6,9	49,2	2,3	0,038	0,2	0,1	33,4	0,0
D	122	294	4,96	5,5	3,1	51,4	7,8	57,9	2,6	0,05	0,2	0,1	37,8	0,0

	7									2				